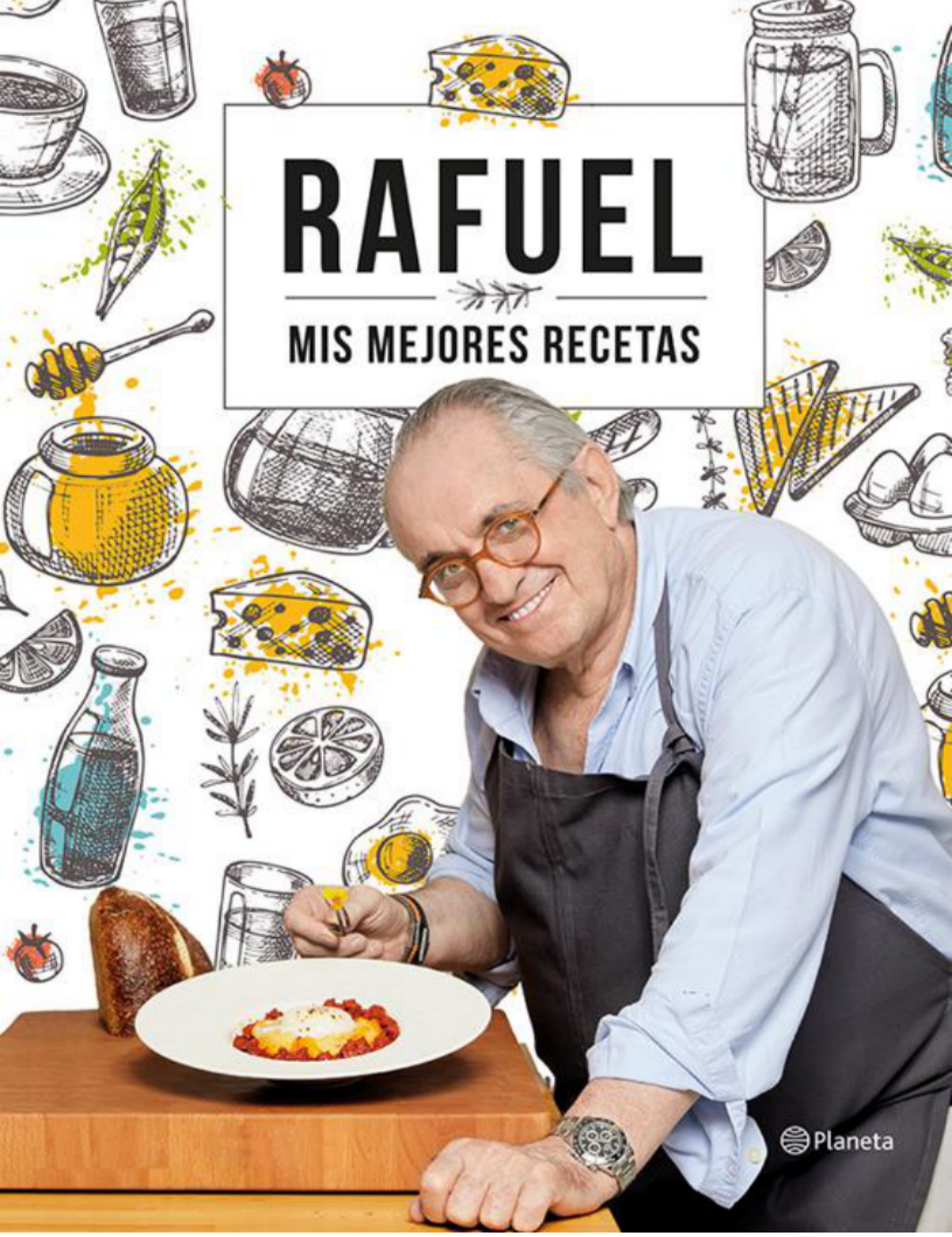
RAFUEL

MIS MEJORES RECETAS



Planeta

SUMARIO

Portada
Sinopsis
Portadilla
Dedicatoria
Prólogo, por Bochi Antonín
Introducción
Ensaladas y entrantes
Salsas y aliños
Fondos y caldos
Arroces
Carnes
Huevos
Pastas
Pescado, marisco y moluscos
Postres
Agradecimientos
Créditos

Visita Planetadelibros.com y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

SINOPSIS

Rafael Antonín, **@rafuel55** en Instagram, cansado de que sus hijas no acudieran a la mesa cuando las llamaba para comer, decidió convocarlas por las redes sociales. Las chicas se presentaron inmediatamente, pero no fueron las únicas: también a sus contactos les llamó la atención. Así fue como este cocinero apasionado, hecho a sí mismo, descubrió el poder de internet. Con más de medio millón de seguidores en Instagram, el secreto de **@rafuel55** es presentar las recetas a un ritmo trepidante y con gran simpatía. De este modo tan personal, fácil y dinámico nos enseña a cocinar en casa las recetas más convincentes y, sobre todo, sabrosas.

RAFUEL

MIS MEJORES RECETAS

Planeta

A mis padres y hermanos,
porque con ellos empezó la educación
de mi paladar y todo lo que sé.

A Vir, Patu y Bochi,
por acompañarme en esta andadura gastronómica
y disfrutar siempre de mis platos.

A mis seguidores,
por cada *like,* comentario y pregunta
que me han hecho mejorar y aprender.

Y, sobre todo, a mis nietos,
para que el día de mañana puedan hacer
mis recetas con sus hijos y así perduren
en nuestra familia mucho tiempo.

PRÓLOGO

Hoy es un día especial. En tus manos tienes el primer libro de recetas de **@Rafuel55** y no sabes la de tiempo que llevamos hablando de este momento en casa.

Si algo tiene la cocina de mi padre es que siempre consigue hacerte sonreír. Sea el plato más complicado o el más sencillo del mundo,

todos tienen un toque: su toque. Y por eso son únicos. Probablemente este sea el motivo de su éxito, hacer recetas resultonas de manera fácil y divertida, acabando siempre con una llamada a mi hermana o a mí para que vayamos a comer. Ya son clásicos sus «Patu, Bochi… ¡A comer!».

Podría contaros cuáles son mis platos favoritos de todos los que se incluyen en este libro. O, incluso, contaros anécdotas sobre cómo los hizo por primera vez y cómo nosotras, sus conejillos de Indias, disfrutábamos creyéndonos críticas gastronómicas de primer nivel, poniéndole nota y dándole consejos para mejorarlos. Pero no lo haré por un motivo: cada plato que cocina Rafuel tiene su sello. Y aquí, en el libro que tienes entre las manos, ha querido compartirlo contigo. Y, más allá de eso, sé perfectamente que lo que a él le hará feliz será ver cómo tú, en tu casa, con los tuyos, lo interpretas y lo adaptas a tus preferencias, a tus costumbres, a tu nevera.

Mi padre nos ha enseñado siempre el respeto hacia el producto y la importancia de hacer bien la compra. No se trata de gastar mucho dinero. Se trata de comprar bien, de saber cuál es el producto de temporada, de vivir la vida en los mercados, de recorrer los pasillos del supermercado y encontrar ingredientes útiles y versátiles para hacer platos de todo tipo. Siempre recordaré el día que me independicé, cuando en mi primera compra sola, me dijo: «Una lista de la compra siempre empieza por la cebolla y el ajo». Y yo pensé: «Bueno, eso será para tus recetas». Ahora, años después, me doy cuenta de la razón que tenía con sus palabras. Porque con solo esos dos ingredientes empieza todo: un sofrito, una base para una salsa o una crema…

En estas líneas que comparto con vosotros quisiera hablaros también de mi abuela Teresa y mis tías Teresa y Susi. Ellas tres han sido clave en la cocina de mi padre. Hoy nos cuidan desde el cielo y sé que, muchas veces, él cocina sus platos para sentirlas más cerca. Cada una de ellas, sin saberlo, puso su granito de arena en las recetas que hoy hace mi padre y me parece que este libro es una gran forma de

recordarlas.

Mi abuela Teresa era de esas señoras que disfrutaban madrugando y yendo al mercado. Mi padre, desde pequeño, fue el que la acompañó y quizás por eso él disfruta tanto visitando La Boquería o el mercado Galvany a primera hora de la mañana, cuando el ajetreo de las cajas llena estos templos gastronómicos y los gritos de los vendedores se mezclan con los pedidos de los compradores que ya están ahí. Teniendo nueve hijos, es lógico pensar que mi abuela necesitara manos para cargar las bolsas y fue Rafuel quien estuvo ahí, aprendiendo sobre carnes, pescados, verduras y frutas.

Mi tía Teresa, la primera de los hermanos, cocinaba como nadie. Adquirió también ese don de mi abuela. Con mi padre, que era el segundo, hicieron piña y disfrutaron mucho recorriendo los mejores restaurantes de nuestro país. Les gustaba compartir, entre otras cosas, recetas y experiencias gastronómicas. Ella era feliz llenando la mesa de su casa de gente, invitándonos a todos a comer, era de esas personas que disfrutan siendo buenas anfitrionas. ¡Y, creedme: lo era y mucho!

Y mi tía Susi, más joven que ellos, fue la que animó a Rafuel a apuntarse a cursos de cocina. Juntos fueron a todo tipo de clases: de arroces, de pan, de repostería, de *foie*… Mucho de lo que aprendieron en esas tardes entre fogones forma parte de la cocina actual de mi padre. Susi, además, era una gran cocinera. Sus canelones de Navidad eran nuestros favoritos y siempre tenía un cajón «dulce», en su casa, donde podíamos encontrar todo tipo de chocolatinas, bombones y galletas. Era la eterna sonrisa de la familia y, en parte, era porque le encantaba compartir con los suyos momentos de felicidad que solo se consiguen cuando tenemos la barriga llena y estamos todos juntos.

Como veis, mi padre ha tenido muchas influencias gastronómicas a lo largo de su vida. Y eso que dicen de que «detrás de un gran hombre, hay una gran mujer» en su caso podríamos transformarlo en «detrás de la cocina de Rafuel, hay tres grandes mujeres».

Para terminar, quisiera agradeceros enormemente que hayáis elegido su libro para acompañaros en vuestra andadura culinaria. Como hija, no puedo sentirme más orgullosa y, para nuestra familia, compartir estas recetas con todos vosotros es abriros las puertas de nuestra casa, de nuestras vivencias y de nuestros recuerdos.

Todas las tortillas, aperitivos, pastas y arroces que encontraréis aquí tienen una historia detrás, así que, si puedo pediros algo, es que, cuando los cocinéis en casa, los compartáis y los viváis con los vuestros igual que lo hemos hecho nosotros. Es el mejor regalo que podéis hacerle a **@Rafuel55**. Aunque, claro está, si lo compartís en las redes sociales, será más emocionante y podremos verlo todos.

Un abrazo,

Bochi Antonín

@bochilu

INTRODUCCIÓN

Muchas veces me preguntan cómo se inició mi andadura en la cocina. Todo empezó de niño. Soy el segundo de nueve hermanos y, en el reparto de tareas de la casa, a mí me tocaba acompañar a mi madre a hacer la compra y ayudarla a cargar las bolsas. Como os podéis imaginar, la compra no era pequeña. Íbamos al mercado barcelonés por excelencia, La Boquería. Llegábamos bien temprano por la

mañana para ser los primeros clientes, porque mi madre quería escoger siempre el mejor género. A mí me seducía el trasiego de los tenderos, el ruido, los olores, los colores… Esa fue mi primera y más valiosa escuela, puesto que, sin un producto de primera calidad, no es posible la buena cocina. Una vez hecha la compra, había que cocinar para todos. La cocina era y es, para mí y para tantas familias, el centro de la casa. No en vano la palabra «hogar» viene del lugar donde estaba el fuego, los fogones. Y desde pequeño yo estaba ahí, observando cocinar a mi madre para todos y ayudando siempre que hacía falta.

Más adelante, después de muchos años viajando por motivos de trabajo y descubriendo la gastronomía de cada lugar entre reuniones, empecé a preguntarme cómo podía mejorar aquellos platos que disfrutaba en los restaurantes. Así, la cocina se convirtió en una afición y una pasión. Y completé los conocimientos adquiridos en casa con algunos cursos en la Escuela de Hostelería Hofmann que me dieron una base muy importante a la hora de elaborar arroces, *foies,* fondos y caldos, *etc.*

Mi trabajo siempre me ha permitido trabajar a distancia, ya que soy comercial de crudo (de ahí mi sobrenombre, Rafuel), así que paso mucho tiempo en casa, entre el ordenador y las llamadas. Aprovechando esa flexibilidad, empecé a elaborar en mi cocina recetas que ya había probado en muchos restaurantes de todo el país. Practicaba y, si hacía falta, cambiaba los ingredientes que no tenía por otros que sí estaban a mi alcance o que, a mi entender, eran una alternativa mejor. Descubrí que el placer de cocinar ofrece un montón de oportunidades que no son posibles cuando comemos o cenamos fuera. Por ejemplo, nos permite participar en el ritual de ir al mercado, sentir el olor de los ingredientes en la cocina, reunir a los seres queridos en torno a la mesa e incluso, ¡por qué no decirlo!, gozar del placer de echarse una buena siesta después de haber disfrutado de un manjar elaborado por uno mismo.

Mientras, seguía conociendo nuevos restaurantes y, casi sin darme

cuenta, me vi haciendo fotos de los platos para recordarlos y hacerlos en casa. En aquel momento, Pinterest era la herramienta que tenía a mano para guardar las imágenes en carpetas. Por otro lado, en Instagram, que acababa de arrancar, podía aplicar filtros para que los colores quedaran más bonitos. Colgaba ahí mis fotos y, sin que yo me lo propusiera, los seguidores fueron subiendo y fue entonces cuando entendí el poder de las redes sociales. A través de una sola imagen, podía comentar con personas de todo el mundo qué nos había parecido el restaurante en cuestión o qué opciones tenía un producto determinado e intercambiar recetas. Con muchas actualizaciones de por medio, esas fotos se convirtieron en vídeos en los que cortar la yema de un huevo, por ejemplo, parecía ser lo más increíble del mundo. Y así hasta el día de hoy, en que elaboro las recetas paso a paso de una forma fácil, rápida y sencilla para que todos lo entiendan y puedan hacerlo en sus casas.

Me preguntan muchas veces cómo vivo eso de ser *influencer*. Podría empezar diciendo que me considero una persona sencilla, cercana, pero también muy perfeccionista, alguien que disfruta cocinando en casa y para los de casa. ¡Mis hijas han sido las críticas gastronómicas más duras! Por otro lado, me gusta responder a todas las personas que me escriben. Para mí, es una cuestión de educación. Si alguien ha dedicado un minuto de su tiempo para ver mi receta, comentarla y darme su opinión…, ¿cómo no voy a darle las gracias o responder a sus dudas? ¡Haría lo mismo en la vida normal, más allá de las pantallas! Y, por último, me gusta compartir recetas que todos conocemos, pero adaptadas a lo que a mí me gusta. Desde esas jugosas tortillas rellenas de queso hasta mis biquinis, que ya son todo un reclamo. Aun así, ofrecer variedad es importante, además de realista. ¡No comemos cada día lo mismo! De modo que cocinar un plato de pasta, dar opciones de aperitivos o mostrar un guiso más elaborado es algo que se ciñe a mi realidad, a mi día a día, a lo que cocino y como en mi propia casa, disfrutando con los míos.

Mis recetas llevan ingredientes de temporada y de proximidad. Y, además, de vez en cuando, hay que enseñar algunos procesos

básicos. No está de más explicar la manera idónea de aliñar una ensalada. O cómo hay que freír las patatas para que queden doradas y crujientes. Y explicar que, cuanto mejor sea el producto, menos hay que cocinarlo. Pero nada de esto funcionaría sin la interacción con los seguidores. Con el tiempo detectas comportamientos, lo que gusta y lo que no, intuyes por qué y cuándo los *likes* suben, al margen de los algoritmos. Cuando superé el medio millón de seguidores…, eso me dio mucho que pensar. Para mí no es tan importante crecer en número de seguidores como mantener a los que ya tengo. Y, para eso, es vital responder a los mensajes en la medida que sea posible y tener a punto los contenidos, hacer que sean adecuados, que respondan a la demanda y, a ser posible, anticiparse a lo que pueda ponerse de moda a nivel gastronómico.

A estas alturas de la historia de internet, ser *influencer* es un trabajo: hay que estar a la altura de las expectativas, colgar contenidos periódicamente y sin despistarse… Tengo claro que no hay que perder el mundo de vista y que tener personalidad es fundamental. La muestro, por ejemplo, en las fotos y vídeos: sé que no son perfectos técnicamente, aunque hice unos cursos para aprender y mejorar, pero transmiten la cercanía que me interesa e invitan a comer. Y, poco a poco, cambio detalles o añado planos diferentes para ver cómo reaccionan las personas que los ven y conocer su opinión.

Nada de todo lo anterior tendría sentido sin un factor esencial: que la comida sea sabrosa, tanto para los que la van a disfrutar en casa como para los que la viven desde el sofá, en el trabajo, haciendo recados, *etc.* Todos ellos son una parte fundamental de cada una de mis publicaciones. Por eso, con este libro os invito a todos a cocinar y también...

¡a comer!

Rafael Antonín

@Rafuel55

ENSALADAS
Y ENTRANTES

Ensaladilla alemana

Es perfecta para cualquier época del año, ya que se puede tomar tanto caliente como fría.

30' 4 pers. Baja

Ingredientes

2 patatas nuevas medianas
2 huevos frescos
2 salchichas tipo Frankfurt
1/2 manzana
alcaparras
pepinillos
aceitunas negras
sal
cebollino

Para la mahonesa

1 huevo fresco a temperatura ambiente
aceite de oliva
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
unas gotas de limón
sal

Preparación

Hervir las patatas 20 minutos y los huevos 10 minutos, ambos en agua con sal. Cocer las salchichas.

Pelar las patatas, los huevos y la manzana. Cortar junto con las salchichas y los pepinillos en trozos regulares.

Cortar las alcaparras y las aceitunas negras y mezclar todos los ingredientes en un cuenco.

Para preparar la mahonesa, integrar todos los ingredientes con la batidora. Añadir a la ensaladilla. Mezclar bien.

Montar los platos con un molde y decorarlos con cebollino.

Ensaladilla rusa

Es un plato sencillo, y aun así cuesta mucho, muchísimo, encontrar una buena ensaladilla en un bar. Siempre sabe mejor la que se prepara en casa: esta es la receta.

30' 4 pers. Baja

Ingredientes

3 patatas medianas
1 zanahoria
50 g de guisantes
2 huevos medianos
100 g de ventresca de atún
aceitunas rellenas
1 cucharadita de mostaza
4 anchoas
flores comestibles y brotes tiernos
sal

Para la mahonesa

1 huevo a temperatura ambiente
aceite de oliva
1 cucharadita de mostaza
unas gotas de limón
sal

Preparación

En un cazo con agua y sal, hervir las patatas con piel, y la zanahoria pelada, durante 25 minutos.

Aparte, hervir los huevos durante 10 minutos.

En otro cazo con agua y sal, escaldar los guisantes 2 minutos.

Una vez templadas, pelar las patatas y cortarlas en daditos junto con la zanahoria.

Desmenuzar la ventresca.

En un bol, mezclar todos los ingredientes con cuidado y añadir la mostaza.

Para preparar la mahonesa, integrar todos los ingredientes con la batidora. Añadir a la ensaladilla y mezclar bien.

Servir fría con una anchoa encima y brotes y flores para decorar.

Ensalada *caprese*

Esta ensalada se debe hacer cuando es temporada de tomates. Utiliza una variedad suculenta (a mí me gusta mucho el tomate «feo» de Tudela). En esta ocasión he recurrido a los cherry, que tienen la gracia de ser del tamaño de las bolitas de *mozzarella.*

10' 4 pers. Baja

Ingredientes

12 tomates cherry
20 bolitas de mozzarella
albahaca fresca
aceite de oliva virgen extra
vinagre de vino
sal y pimienta

Preparación

Cortar los tomates por la mitad (dejar alguno entero, si son pequeños) y emplatarlos con las bolitas de *mozzarella*.

Sazonar con sal y pimienta negra recién molida. Añadir unas gotas de vinagre, la albahaca troceada y un chorrito de aceite.

Gazpacho de tomate y fresones

Tomates y fresones: dos ingredientes que combinan a la perfección. Harás un gazpacho mitad y mitad, fresco y sorprendente.

10' 4 pers. Baja

Ingredientes

500 g de tomates
500 g de fresones
1 pepino mediano
1 cebolla mediana
1/2 pimiento rojo
1 diente de ajo
150 ml de aceite de oliva virgen
30 ml de vinagre de jerez
cebollino al gusto
sal

Preparación

Lavar las hortalizas y los fresones.

Pelar y cortar la cebolla, el tomate y el pepino.

Trocear el pimiento y los fresones.

Pelar el ajo y retirar el corazón.

Triturar todos los ingredientes juntos y enfríar.

En el momento de servir, picar el cebollino y espolvorear por encima.

Croquetas de rustido de pollo y jamón ibérico

No sé cómo es posible que te sobrara pollo asado de la receta Pollo rustido al brandy. En todo caso, esto es lo mejor que puedes hacer con él: ¡croquetas!

45' + 2 horas de reposo 4 pers. Media

Ingredientes

125 g de harina blanca
250 g de carne picada de pollo rustido (ver la receta en el capítulo Carnes)
125 g de jamón ibérico
500 ml de leche entera fresca
50 g de mantequilla
1 cebolla grande
1 huevo
pan rallado
aceite del rustido
aceite de oliva
sal y pimienta

Preparación

Pelar la cebolla y picarla pequeña.

En una cazuela, rehogar la cebolla en el aceite del rustido y la mantequilla.

Incorporar la harina y remover hasta que se tueste ligeramente.

Añadir la carne picada y el jamón ibérico en trocitos y mezclar bien.

Verter la leche y remover hasta que todo quede bien mezclado. Salpimentar al gusto. Seguir removiendo hasta que la masa se

despegue de la cazuela.

Pasar la masa a una bandeja y cubrir con film de cocina, procurando que quede totalmente en contacto con la preparación. Dejar reposar 2 horas en la nevera.

Formar las bolitas, pasarlas por huevo batido (no hace falta harina) y seguidamente por pan rallado.

Freír en abundante aceite de oliva y absorber el aceite sobrante con papel de cocina.

Croquetas de rustido de ternera

La gracia de estas croquetas es que las rebozarás con patatas chips. Pero lo mejor es su inmejorable sabor.

45' + 2 horas de reposo 4 pers. Media

Ingredientes

250 g de carne picada del rustido de ternera (ver Rustido de rabo de ternera)
125 g de harina blanca
500 ml de leche entera fresca
50 g de mantequilla
1 cebolla grande
1 bolsa de patatas chips
1 huevo
jamón ibérico
aceite del rustido
aceite de oliva
sal y pimienta

Preparación

En una cazuela, rehogar la cebolla pelada y picada con el aceite del rustido y la mantequilla.

Incorporar la harina y remover, hasta que se tueste ligeramente.

Incorporar la carne picada y el jamón previamente desmenuzado y mezclar bien.

Verter la leche y remover hasta que la masa se despegue de la cazuela. Salpimentar al gusto.

Pasar la masa a una bandeja y cubrir con film de cocina, procurando que quede totalmente en contacto con la preparación. Dejar reposar 2

horas en la nevera.

Formar las croquetas, pasarlas por huevo batido (no hace falta harina) y seguidamente por las chips, previamente desmenuzadas.

Freír en abundante aceite de oliva y absorber el aceite sobrante con papel de cocina.

Bombas

Deben ser crujientes por fuera, jugosas por dentro y con un delicioso toque picante. Si eres capaz de hacerlas en casa, eres capaz de todo.

45' 4 pers. Media

Ingredientes

1 sobre de puré de patata
200 ml de leche
300 ml de agua
200 g de carne picada de cerdo
1 huevo
pan rallado
harina blanca
aceite de oliva
salsa de tomate
albahaca fresca

Preparación

Preparar el puré siguiendo las instrucciones del fabricante, pero con la cantidad de leche y agua indicadas en los ingredientes de esta receta. Dejar enfriar.

Freír la carne con muy poco aceite. En este momento se puede añadir picante al gusto: tabasco, paprika, chile, *etc.*

Formar bolas de puré del tamaño de una pelota de tenis, practicar un agujero con el dedo y rellenar con la carne.

Rebozar las bombas en harina, huevo y pan rallado (en este orden).

Freír en abundante aceite.

Servir con salsa de tomate caliente y decorar con hojas de albahaca.

Bravas

¡Aperitivo en casa! Unas anchoas, unos boquerones, unas aceitunas y un buen vermut. ¡Ah! Y las bravas caseras con sus salsas ¡que no falten!

20' 4 pers. Baja

Ingredientes

2 patatas agrias medianas
aceite de oliva
cebollino

Aceite picante

100 ml de aceite de oliva suave
1 cucharadita de pimentón de la Vera dulce
2 dientes de ajo
1 guindilla

Salsa de tomate

100 ml de tomate natural triturado
30 ml de aceite
2 dientes de ajo
1 guindilla
50 ml de vino blanco
50 g de sobrasada
1 cucharadita de miel
sal y pimienta

Preparación

Pelar y lavar las patatas. Secarlas y cortarlas en dados regulares, de tamaño al gusto. Freírlas en abundante aceite. Servir con la salsa de

tomate y el alioli (ver la receta en el capítulo Salsas y aliños) hecho con el aceite picante. Decorar con cebollino picado.

Aceite picante

Pelar y laminar los ajos. En una sartén con aceite, poner en frío los ajos y la guindilla. En cuanto empiecen a dorar, retirar y dejar enfriar. Añadir el pimentón cuando los ingredientes anteriores estén templados.

Salsa de tomate

Dorar los ajos en una sartén con un poco de aceite. Añadir la guindilla y el tomate. Cocinar 3 minutos y añadir el vino. Una vez evaporado el vino, incorporar la sobrasada y la miel y mezclar. Salpimentar al gusto. Integrarlo todo con la batidora.

Buñuelos de bacalao

Te tienen que quedar esponjosos y jugosos por dentro y crujientes por fuera. Sírvelos con una salsa de tomate o incluso una salsa picante.

15' 4 pers. Baja

Ingredientes

180 g de bacalao desalado
140 g de harina de trigo
150 ml de agua mineral
1 cucharada de levadura
1 diente de ajo
1 huevo
perejil o cilantro
aceite de oliva

Preparación

Desmigar el bacalao y reservar.

En un cuenco, mezclar el agua, que debe estar muy fría, la harina y la levadura.

Añadir el bacalao desmenuzado y el huevo batido.

Pelar el ajo y picarlo junto al perejil o el cilantro. Añadir a la mezcla.

En una sartén con abundante aceite bien caliente, verter cucharadas de la mezcla, separadas unas de otras, para formar los buñuelos.

Retirar de la sartén cuando estén dorados y dejar sobre papel absorbente para reducir el aceite sobrante.

Patata rellena de salmón

Cuando hiervo patatas me gusta añadir una ramita de romero al agua. No es para aromatizar la patata, porque apenas se notará, ¡es por lo bien que huele la cocina con este sencillo truco!

15' 3 pers. Baja

Ingredientes

3 patatas kennebec
3 lonchas de salmón ahumado
100 g de mantequilla
50 g de queso fresco
eneldo fresco
1 rama de romero
pimienta negra

Preparación

Hervir las patatas, unos 30 minutos, con la rama de romero.

Cortar por la parte superior y vaciarlas con cuidado.

Mezclar la pulpa vaciada con la mantequilla, el queso, el salmón troceado y el eneldo. Sazonar con pimienta.

Rellenar la patata con la mezcla y decorar al gusto.

Aquí viene una selección de salsas básicas.

Las hay para todos los gustos y pueden acompañar muchos de los platos de este libro.

Pesto rojo

Ingredientes

12 tomates secos macerados en aceite
10 pistachos
60 ml de aceite de oliva virgen extra
20 g de queso parmesano en polvo
10 g de albahaca fresca
1 diente de ajo pelado
1 guindilla troceada (opcional)
una pizca de azúcar
unas gotas de zumo de limón

Preparación

Integrar todos los ingredientes con la batidora eléctrica hasta conseguir una salsa. Conservar en frío.

Pesto verde

Ingredientes

60 ml de aceite de oliva virgen extra
60 g de queso parmesano en polvo
40 g de albahaca fresca
30 g de piñones
1 diente de ajo pelado
1 pizca de sal

Preparación

Integrarlo todo con la batidora eléctrica hasta conseguir una salsa. Si queda muy espesa añadir un poco de agua, y si queda muy líquida, añadir un poco más de albahaca o de queso. Ajustar de sal al terminar.

Salsa **de tomate**

Ingredientes

1 lata de tomate natural triturado
aceite de oliva virgen
1 diente de ajo
100 ml de brandy
1 cucharadita de mermelada de cualquier sabor
sal y pimienta

Preparación

Poner todos los ingredientes en una cazuela alta (¡ojo!, salpica mucho) y cocer a fuego medio-bajo hasta que se separe el aceite de los demás ingredientes.

Salsa **para la pasta**

Ingredientes

1 cebolla pequeña
2 cucharadas de puré de tomate
media berenjena
aceite de oliva
salchichas troceadas (también puede ser una butifarra o una hamburguesa)
cebollino

Preparación

Pelar y picar la cebolla. Dorarla en aceite de oliva, incorporar el tomate, la berenjena cortada en daditos, la carne desmenuzada y dejar cocer hasta que se reduzcan los jugos.

Espolvorear con cebollino cortado en el momento de servir.

Salsa **Périgord**

Ingredientes

fondo oscuro de ternera
1 trufa de verano (Tuber aestivum)
jerez fino seco
1 cucharadita de aceite de trufa
1 dado de mantequilla
pimienta

Preparación

Es ideal para acompañar carnes, como un buen solomillo.

Reducir el fondo hasta que empiece a espesar. Si no espesa, se le puede añadir una cucharada de maicena. Añadir el jerez, la piel de la trufa rallada, la pimienta, el aceite de trufa y la mantequilla.

Salsa ***alla amatriciana***

Ingredientes

300 g de guanciale *(también puede ser panceta)*
250 ml de vino blanco
500 g de tomate triturado
30 g de aceite de oliva
1 cebolla
1 guindilla
sal

Preparación

La receta original no lleva cebolla, pero a mí me gusta así… Que cada cual tome su decisión.

Pelar y cortar en juliana la cebolla.

En una olla de acero con poco aceite, dorar el *guanciale* cortado en daditos. Dejarlo sudar unos 5-7 minutos a fuego lento. Añadir la cebolla y la guindilla troceada..

Añadir el vino y dejarlo evaporar.

Verter el tomate triturado, salar al gusto y dejar cocer unos 15-20 minutos.

Salsa **alioli**

Ingredientes

100 ml de aceite de oliva
1 huevo fresco a temperatura ambiente
1 diente de ajo
unas gotas de limón
sal y pimienta

Preparación

Poner todos los ingredientes en el vaso de la batidora. Mover el brazo de la batidora arriba y abajo hasta integrarlos bien y lograr la consistencia deseada.

Salsa **bechamel**

Ingredientes

500 ml de leche entera
30 g de harina
30 g de manteguilla
1 cucharada de cebolla caramelizada
nuez moscada
sal y pimienta

Preparación

Derretir la mantequilla en un cazo a fuego lento. Añadir la cebolla caramelizada. Incorporar la harina y mezclar bien con la batidora de varillas.

Cuando la harina empiece a dorar, verter la leche caliente en varias tandas, sin dejar de remover y procurando que no se formen grumos.

Rallar nuez moscada, salpimentar y colar la bechamel al final.

Opcionalmente, se pueden añadir unas ralladuras de trufa.

Hay que tener buenos fondos en la nevera: son un recurso para muchísimas recetas. Te cuento cómo hacer dos de los básicos.

Fondo de verduras y setas

1 h 20' 4 pers. Baja

Ingredientes

1 puerro
1 cebolla
1 chirivía
1 zanahoria
2 dientes de ajo
100 g de champiñones
100 g de rebozuelos
50 g de tomate triturado
100 ml de vino blanco
aceite de oliva virgen extra

Preparación

Lavar, pelar las que lo requieran y trocear las verduras y las setas.

En una olla con un poco de aceite de oliva, pocharlas hasta que pierdan un poco de agua.

Seguidamente, añadir el puré de tomate y el vino.

Una vez evaporado el vino, cubrir de agua y dejar cocer a fuego medio una hora.

Enfriar, colar y desgrasar.

Fumet de pescado

Ingredientes

400 g de cabeza de rape
400 g de galeras o cangrejos
2 cebollas medianas
2 zanahorias
1 chirivía
1 nabo
1 diente de ajo
1 cucharada de puré de tomate
aceite de oliva virgen extra

Preparación

Dorar al horno a 200 °C el rape y las galeras con un poco de aceite de oliva.

Mientras, lavar y trocear las verduras. Pocharlas con un poco de aceite de oliva en el fondo de la olla.

Cuando la cebolla esté transparente, añadir una cucharada de puré de tomate.

Añadir a la olla el pescado, cubrir con agua y hervir a fuego medio durante 30 minutos.

Terminada la cocción, dejar reposar 30 minutos, colar y desgrasar.

ARROCES

Arroz de sepia y *carpaccio* de gambas con alioli Para este arroz intenso y sabroso, te va a ser útil el *fumet* que te explico en el capítulo Fondos y caldos. Respecto al *carpaccio,* si no tienes paciencia para hacerlo tú mismo, lo encontrarás ya preparado en las tiendas de congelados.

2 h 30' 2 pers. Alta

Ingredientes

160 g de arroz bomba
1,5 l de fumet *de pescado*
carpaccio *de gambas*
cebollino

Para el sofrito

1 sepia mediana
1 cebolla de Figueras
1 diente de ajo
1 cucharadita de concentrado de ñora
2 cucharaditas de puré de tomate
aceite de oliva
250 ml de vino blanco seco

Para el alioli

1 huevo fresco a temperatura ambiente
100 ml de aceite de oliva
1 diente de ajo
unas gotas de limón
sal y pimienta
unas hojas de albahaca

Preparación

Cortar la sepia, ya limpia, en dados pequeños. Sofreírla en una cazuela antiadherente con aceite de oliva.

Añadir la cebolla cortada en *brunoise* y el ajo laminado. Sofreír hasta que la cebolla esté transparente. Agregar el puré de ñora, el tomate y el vino.

Dejar cocer a fuego lento hasta que el sofrito oscurezca, aproximadamente una hora.

Pasar el sofrito a una paella, añadir el arroz y sofreír hasta que adquiera un tono perla.

Ir vertiendo el *fumet* caliente hasta cubrir, en distintas tandas, a lo largo de 12 minutos.

Pasar la paella al horno precalentado a 200 °C, en modo grill, durante 3 minutos.

Para preparar el alioli, juntar todos los ingredientes en el vaso de la batidora e integrarlos bien. Levantar y bajar el brazo de la batidora hasta conseguir el espesor deseado.

Emplatar el arroz junto con el *carpaccio* de gambas y el alioli en un cuenco aparte. Decorar con cebollino picado.

Arroz de setas y butifarra

He aquí un plato contundente de domingo. Con los aromas que se desprenden de la cocina, no me hace falta insistir mucho para que todos acudan a la mesa.

1 h 4 pers. Media

Ingredientes

240 g de arroz bomba
250 g de butifarras
aceite de oliva virgen extra

Para el sofrito de setas

60 g de boletus y trompetas de la muerte deshidratados
1 diente de ajo
40 g de sofrito de cebolla
1 cucharadita de puré de tomate
100 ml de jerez fino seco
aceite de oliva virgen extra

Para el fondo de verduras y setas

1 l de caldo de verduras
10 champiñones
2 dientes de ajo
1 rama de tomillo
aceite de oliva virgen extra

Preparación

Hidratar las setas durante 30 minutos en agua fría.

Mientras, pelar los ajos, lavar los champiñones y laminar ambos. En una sartén con aceite, dorarlos. Añadir el caldo y el tomillo. Dar un hervor de 15 minutos.

En un plancha con aceite de oliva, marcar las butifarras y reservar.

Para preparar el sofrito, cortar el ajo en láminas y dorarlo en aceite. Añadir la cebolla, las setas ya hidratadas, el tomate y el jerez. Cocinar durante 10 minutos a fuego lento hasta que los líquidos se evaporen.

Añadir el arroz al sofrito y darle unas vueltas hasta que adquiera un color perla. Cubrirlo con el fondo de verduras y setas e ir añadiendo caldo a medida que el arroz lo absorba.

A los 15 minutos, añadir las butifarras y acabar el plato en el horno, a 200 °C en modo grill, unos 3 minutos o hasta que el arroz adquiera el color deseado.

Arroz de morillas y pluma de cerdo ibérico

El arroz: ¡qué cereal tan humilde y, al mismo tiempo, tan agradecido! Esta versión es una de mis favoritas, sencilla pero sabrosa. La pluma de cerdo ibérico, gracias a su grasa infiltrada, es muy jugosa y le da mucho sabor.

40' 4 pers. Media

Ingredientes

240 g de arroz bomba
10 morillas lavadas
1 pluma de cerdo ibérico
2 cucharadas de cebolla caramelizada
1,5 l de caldo de verduras y setas
aceite de oliva virgen extra
sal

Preparación

Cortar la pluma de cerdo ibérico en dados pequeños.

En una sartén con aceite, sofreír la cebolla. Añadir las morillas lavadas y la pluma de cerdo ibérico. Cocinar 2 minutos.

Añadir el arroz y, cuando esté nacarado, añadir el caldo y dejar cocer 15 minutos.

Rectificar de sal si es necesario y acabar el plato en el horno, a 200 °C, unos 3 minutos.

CARNES

Cabrito al horno con patatas y pimientos de Padrón

El cabrito no necesita presentación ni mucho condimento. Eso sí, estas espaldas al horno necesitan paciencia. El resultado merece la pena.

5 h 3 pers. Media

Ingredientes

2 espaldas de cabrito
2 cebollas de Figueras
3 patatas medianas
12 pimientos de Padrón
1 cabeza de ajos
1 guindilla
1 rama de romero
aceite de oliva
sal y pimienta
caldo (opcional)
250 ml de vino blanco o cava brut

Preparación

Precalentar el horno a 120 °C, con la función ventilador.

Colocar las espaldas de cabrito en una bandeja untada con aceite.

Añadir las cebollas peladas y cortadas en trozos grandes, el vino, la cabeza de ajos, la guindilla y el romero. Salpimentar.

Hornear el cabrito durante 4 horas. A cada hora, darle la vuelta. Procurar que no se quede sin líquido, añadir caldo cada vez que sea necesario.

Transcurridas las 4 horas, poner el grill en marcha a 180 °C y dorar durante unos 10 minutos. Puesto que cada horno es distinto, es muy importante vigilar, durante estos últimos minutos, que la carne no se queme o reseque.

Pelar las patatas y cortar en dados. Freír en aceite abundante.

Freír también los pimientos de Padrón.

Añadir las hortalizas a la bandeja del cabrito y ya se puede servir.

Lomo rustido

Es un plato sencillo y, sin embargo, cuando lo hago todos preguntan si es un día de fiesta. Claro que hay algo que celebrar…, ¡lo bueno que está!

1 h 30' 6-8 pers. Media

Ingredientes

1 caña de lomo de cerdo de un color (aprox. 1,5 kg)
4 cebollas de Figueras
4 tomates en rama
1/2 pimiento verde
8 pimientos de Padrón
2 dientes de ajo
4 patatas monalisa
aceite de oliva
sal
coñac o un botellín de cerveza

Preparación

Pide al carnicero que pula muy bien la caña de lomo, quitándole el cordón y toda la piel blanca.

En una cazuela de rustir con aceite, dorar los ajos. Añadir el pimiento verde cortado. Cuando empiece a dorarse, sellar el lomo a fuego fuerte.

Una vez sellada la carne, bajar el fuego e incorporar el tomate y la cebolla, cortados en trozos grandes.

Al cabo de 45 minutos retirar el lomo y dejar que la verdura se vaya cocinando a fuego medio. Incorporar el coñac o el quinto de cerveza y dejar evaporar mientras se confita la verdura.

Pelar las patatas, cortar en dados y freír en aceite de oliva junto a los pimientos de Padrón. Añadir sal.

Una vez confitadas las verduras, incorporar las patatas y mezclar.

Dejar reposar el guiso durante unos minutos. En el momento de servir, cortar la carne en lonchas finas con un cuchillo jamonero bien afilado.

Servir la carne con las verduras y las patatas.

Filete empanado al estilo *cotoletta*

La *cotoletta* es uno de los platos emblemáticos de Milán, muy frecuente en las *osterie* italianas. Sencillamente, es una carne rebozada, pero si explicas esta historia, quedas como un señor.

30' 2 pers. Media

Ingredientes

2 filetes de ternera
2 huevos
2 cucharadas de tomate frito
2 lonchas de jamón york
2 lonchas de mozzarella
harina
panko *(rebozado japonés)*
aceite de oliva
albahaca fresca

Preparación

Batir los huevos. Pasar los filetes por harina, luego por los huevos y, finalmente, por el *panko*.

Freír en abundante aceite de oliva.

Absorber el exceso de aceite de los filetes con papel de cocina.

Pintar los filetes rebozados con tomate frito, colocar encima una loncha de *mozzarella* y, encima, otra de jamón.

Hornear a 200 °C con el horno en función ventilador. Retirar en cuanto se funda la *mozzarella*.

Servir los filetes decorados con hojas de albahaca.

Hamburguesa estilo Cadillac

Homenaje al mítico Flash Flash. Ni que decir tiene que la carne debe ser de primera calidad.

20' 2 pers. Baja

Ingredientes

400 g de babilla de ternera
salsa HP
salsa Perrins
salsa Tabasco
mostaza de Dijon
alcaparras
1 yema de huevo
pimienta
aceite de oliva

Preparación

Picar la carne con un cuchillo en dados muy pequeños. Reservar.

Verter las tres salsas y la mostaza en un cuenco, al gusto (yo echo una cucharadita de cada una).

Añadir al cuenco la yema del huevo, las alcaparras y la pimienta recién molida. Remover.

Agregar la carne e integrarlo todo bien.

Formar dos hamburguesas y dorar en la plancha al gusto de los comensales.

Servir con una guarnición al gusto.

Libritos de lomo ibérico con *pecorino* trufado, setas de temporada y ensalada de brotes de mostaza Estos libritos los relleno con *pecorino*, pero puede ser el queso que más te guste y que funda bien. En cuanto a las setas, para mí las mejores en este caso son las oronjas (*Amanita caesarea*).

20' 3 pers. Baja

Ingredientes

3 libritos de lomo ibérico
50 g de queso pecorino *en tres trozos*
100 g de setas de temporada que puedan comerse crudas
1 huevo
harina
panko
aceite de oliva
brotes de mostaza
sal en escamas

Preparación

Extender los libritos de lomo sobre una tabla, cubrirlos con papel film y aplanarlos con una maza, golpeando bien para romper las fibras. Yo lo hago con la base de un vaso.

Rellenar con el queso y cerrar.

Rebozar los libritos con la harina, el huevo y el *panko*. Freír en abundante aceite caliente. Absorber bien el aceite sobrante con papel de cocina.

Laminar finamente las setas y sazonar con escamas de sal.

Montar el plato con los libritos, las setas y los brotes de mostaza aliñados al gusto.

Pollo rustido al *brandy*

El *brandy,* un alcohol aromático y de alta graduación, va de perlas con los guisos y rustidos por su aroma. Un coñac o un ron añejo también sirven.

40' 2 pers. Media

Ingredientes

4 muslos de pollo
3 cebollas tiernas
3 dientes de ajo
2 tomates pera
1 zanahoria
1 pimiento verde
setas variadas (champiñones, camagrocs, etc.)
1 alcachofa
200 ml de brandy
aceite de oliva
sal y pimienta
2 ramas de romero
cebollino

Preparación

Limpiar y cortar las hortalizas y las setas en trozos regulares.

Cubrir el fondo de una cazuela con aceite. Reservar los tomates y cocer el pollo y las demás verduras a fuego medio. Salpimentar.

Al cabo de 10 minutos, añadir los tomates. Rehogar 20 minutos más.

Pasados los 20 minutos, añadir el *brandy*, dejar evaporar los alcoholes y ya se puede servir. Decorar con las ramas de romero y cebollino picado.

Rustido de rabo de ternera

Hay que tener paciencia, porque la cocción es larga. Sírvete una copita y unas aceitunas mientras la cocina se llena de aromas. La espera merece la pena.

8 h 20' 4 pers. Media

Ingredientes

700 g de rabo de ternera
2 tomates maduros
2 patatas medianas
2 cebollas
3 dientes de ajo
1 calabacín
1 berenjena pequeña
500 ml de vino blanco seco o cava
aceite de oliva
sal y pimienta

Preparación

Salpimentar la carne, dorarla en una cazuela con aceite y reservar.

Limpiar las verduras y cortarlas en trozos regulares. Rehogarlas en la cazuela hasta que eliminen los jugos. Añadir la carne y el vino.

Hornear a 140 °C, con función de ventilador, durante 4 horas.

Apagar el horno y dejar reposar 4 horas más en su interior.

Pelar las patatas, cortar en láminas y freír.

Deshuesar la carne antes de servirla sobre un lecho de patatas fritas.

Canelones de rustido de rabo de ternera

Aquí tenéis la mejor manera de aprovechar la carne y las verduras de la receta anterior. Los canelones se pueden congelar. Para hacerlo, envuélvelos en papel film de uno en uno.

1 h 40' 4 pers. Media

Ingredientes

200 g de recortes de foie
50 g de salsa tartufata
12 placas de canelones
400 g de rabo de ternera rustido y sus verduras (ver la receta en el capítulo Carnes)
bechamel trufada (ver la receta en el capítulo Salsas y aliños)
queso emmental rallado
trufa de verano

Preparación

Desmenuzar la carne de ternera y ponerla al fuego, en una cazuela, con sus verduras.

Añadir el *foie* y la salsa tartufata. Cuando el *foie* empiece a fundir, apagar el fuego y triturar todo junto.

Pasar a una manga pastelera y dejar enfriar una hora en el frigorífico.

Mientras, hervir las placas de canelones siguiendo las instrucciones del fabricante.

Rellenar los canelones con la manga y depositarlos en una bandeja para horno.

Pintarlos con la bechamel, espolvorear el queso rallado por encima y gratinar hasta que se funda.

Al sacar los canelones del horno, rallar por encima la trufa de verano y servir.

Solomillo de cerdo ibérico con patatas al horno y rebozuelos

El solomillo bien adobado con mostaza, sellado y luego cocido en los jugos intensos que luego reduciremos… ¡Qué placer!

7 h 2 pers. Media

Ingredientes

solomillo de cerdo ibérico
2 cebollas medianas
4 patatas agrias
100 g de rebozuelos
1 diente de ajo
mostaza de Dijon
250 ml de caldo de ternera
250 ml de vino blanco
1 rama de romero
mantequilla
sal
aceite de oliva

Preparación

Pintar la carne con la mostaza.

Pelar y cortar pequeños las cebollas y el ajo. Pochar en una sartén con aceite, incorporar la carne y verter el caldo. Añadir el romero y el vino.

Dejar reposar la carne con el líquido unas 6 horas. Transcurrido ese tiempo, retirar la carne, secarla con papel de cocina y marcarla en una sartén con unas gotas de aceite.

Colar el caldo y reducirlo en un cazo, a fuego lento. Añadir un dado de mantequilla y fundirla.

Pelar las patatas, cortarlas al gusto (yo las corto como patatas paja) y freír.

Pasar la carne, el jugo y las patatas a una bandeja para horno. Cocinar a 200 °C durante 10 minutos.

En el último momento, saltear las setas en una sartén con una gotas de aceite y sal.

Cortar la carne en rodajas y servir con las patatas, las setas y la salsa.

Tartar de solomillo de ternera

Un buen tartar no tiene más secreto que una carne de primerísima calidad. Ante la duda, olvídate del tartar. Te doy la receta clásica, que nunca falla.

10' 2 pers. Baja

Ingredientes

500 g de solomillo de ternera
1 anchoa
1 yema de huevo
1 patata
pepinillos
alcaparras
mostaza
salsa Perrins
salsa Tabasco
unas gotas de whisky
pimienta
aceite de oliva
pan tostado
cebollino

Preparación

Cortar la carne en daditos pequeños y los pepinillos en trozos al gusto.

Mezclar los ingredientes restantes en un cuenco, excepto la patata, el pan tostado y el cebollino.

Agregar la carne, mezclar y dejar macerar unos minutos.

Pelar la patata, cortar muy fina y pequeña y freír.

Emplatar el tartar dando forma con un molde. Decorar con cebollino y, si se quiere, con una cucharadita de caviar.

Servir con las patatas y acompañar con unas tostaditas finas de pan.

Lasaña de rustido de pollo

¡Plato de fiesta! Para esta receta yo suelo aprovechar el pollo rustido al *brandy* en el capítulo Carnes, ¡si es que quedó algo!

45' 4 pers. Media

Ingredientes

4 muslos de pollo rustido
3 tomates
2 cebollas
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
aceite de oliva
200 ml de coñac
3 placas de lasaña
queso emmental rallado

Para la bechamel

500 ml de leche entera
30 g de harina
30 g de mantequilla
1 cucharada de cebolla caramelizada
nuez moscada, sal y pimienta

Preparación

Cortar las hortalizas en trozos regulares y asarlas con el pollo. Añadir el coñac.

Deshuesar los muslos y triturar la carne. Reservar.

Preparar la bechamel siguiendo las instrucciones en el capítulo Salsas y aliños.

Hervir las placas de lasaña el tiempo indicado en el paquete.

Untar con aceite una bandeja de horno y colocar una placa de lasaña, y encima, la mitad de la carne de pollo. Depositar otra placa y una nueva capa de carne.

Verter bechamel por encima, espolvorear el queso rallado, hornear 15 minutos a 180 °C y terminar con 5 minutos de gratinado.

Lasaña de berenjena con pollo

Soy un gran amante de la pasta, los canelones y las lasañas, pero no está de más darle el cambiazo a la pasta y utilizar la versátil berenjena. Este es un plato suculento, resultón y, además, económico.

40' 2 pers. Media

Ingredientes

1 pechuga de pollo rustido (ver la receta en el capítulo Carnes)
1 berenjena
200 g de tomate triturado
125 ml de vino blanco
4 lonchas finas de queso emmental
sal y pimienta
aceite de oliva
mantequilla
albahaca

Preparación

Picar el pollo hasta dejarlo con una textura fina, pero irregular. Reservar.

Poner una cazuela al fuego con aceite. En cuanto esté caliente, echar el tomate triturado, sal, pimienta y el vino blanco. Tapar con una rejilla hasta que se separe el aceite del tomate (aproximadamente, 30 minutos). Añadir unas hojas de albahaca.

Mientras se cuece el tomate, laminar la berenjena, salarla y dejarla sudar unos minutos. Hornearla a 150 °C durante 15 minutos para deshidratarla.

Untar con mantequilla el fondo de una bandeja de horno. Colocar una capa de berenjena, cubrirla con tomate, el pollo picado y una loncha de emmental. Continuar con otra capa de berenjenas, tomate y emmental.

Gratinar en el horno a 180 °C y retirar cuando el queso esté fundido y se empiece a dorar.

Canelones de rustido de carrilleras ibéricas trufadas

Tengo una versión mini de estos canelones, utilizando *paccheri* (macarrones gigantes) que se rellenan con una manga pastelera. Los hagas como los hagas, ¡son insuperables!

5 h 4 pers. Media

Ingredientes

6 carrilleras ibéricas
1 escalopa de foie
12 placas de canelones
1 puerro
2 cebollas
2 dientes de ajo
2 zanahorias
250 ml de vino blanco
250 ml de caldo vegetal
aceite de oliva
sal y pimienta
queso rallado
trufa blanca

Para la bechamel

500 ml de leche entera
30 g de harina
30 g de mantequilla
1 cucharada de cebolla caramelizada
1 cucharadita de salsa tartufata
nuez moscada
sal y pimienta

Preparación

Salpimentar y dorar las carrilleras en una sartén con aceite.

Limpiar las hortalizas, cortarlas en trozos grandes y pocharlas en aceite de oliva en una cazuela que pueda ir al horno. Añadir el vino blanco y el caldo sin llegar a cubrir.

Pasar al horno a 140 °C, en función ventilador, durante 2 horas y media.

Transcurrido este tiempo, triturar la carne con las verduras, añadir la escalopa de *foie* y rectificar de sal y pimienta si es necesario. Pasar la masa a una manga pastelera y dejar enfriar.

Preparar la bechamel siguiendo la receta del capítulo Salsas y aliños y con los ingredientes aquí indicados. Añadir una cucharadita de salsa tartufata y mezclar.

Hervir las placas de los canelones siguiendo las instrucciones del paquete.

Rellenar la pasta con la manga pastelera y colocar en una fuente previamente untada de aceite o mantequilla.

Verter la bechamel sobre los canelones y hornear a 180 °C durante 15 minutos. Espolvorear con queso rallado y gratinar durante 5 minutos. Servir con trufa rallada.

HUEVOS

Bocadillo de huevo benedictino con salmón ahumado

El plato más típico del *brunch* del fin de semana, con su salsa holandesa clásica. El huevo benedictino, aparentemente, es simple, pero hay que hacer muchos hasta dominar la técnica.

30' 1 pers. Media

Ingredientes

1 huevo muy fresco
5 ml de vinagre blanco
100 g de espinacas
20 g de salmón ahumado
1 rebanada de pan
aceite de oliva
mantequilla
sal

Para la salsa holandesa

80 g de mantequilla
2 huevos (las yemas)
1 cucharadita de vinagre blanco
1 cucharadita de jugo de limón
sal y pimienta

Preparación

Para preparar la salsa holandesa, clarificar la mantequilla fundiéndola en el microondas. Colarla con un colador fino para separar la espuma. Reservar.

En un recipiente al baño maría poner las yemas, el limón y el vinagre. Batir sin parar hasta que se integre todo y añadir, poco a poco, la mantequilla clarificada. Rectificar de sal y pimienta al gusto y reservar.

Para preparar el huevo poché llevar a ebullición suave el vinagre, con la sal, en un cazo con agua.

Remover el agua con una cuchara para formar un remolino, romper el huevo y depositarlo en el centro. El huevo poché estará hecho en 2 o 3 minutos, dependiendo del tamaño y la temperatura. Retirar con una espumadera y reservar.

Lavar las espinacas, trincharlas con las manos y saltearlas en una sartén con un poco de aceite. Cocer hasta que pierdan el agua.

Dorar la rebanada de pan con mantequilla en una plancha.

Para montar el bocadillo poner sobre la base del pan las espinacas, el salmón ahumado, el huevo y la salsa holandesa.

Tortilla de patatas con cebolla caramelizada

He aquí una receta triunfadora. Importante: la sartén debe ser antiadherente y tiene que estar en perfectas condiciones. ¡La mínima ralladura llevará la tortilla al carajo!

2 h 30' 4 pers. Media

Ingredientes

1 kg de cebollas de Figueras
200 ml de Pedro Ximénez
3 patatas medianas
4 huevos muy frescos
aceite de oliva
sal

Preparación

Para caramelizarla, pelar la cebolla, cortarla en juliana e introducirla en un robot de cocina con 40 ml de aceite y sal. Mantenerla durante una hora en posición 2, a 110 °C. Transcurrido este tiempo, agregar el Pedro Ximénez y mantener una hora más en posición 2, a 115 °C.

Reservar la cebolla caramelizada cubierta de aceite en el frigorífico.

Pelar las patatas y cortarlas en medias lunas. Cocerlas en una sartén con aceite, a fuego medio, durante 15 minutos.

Cuando cojan color, añadir dos cucharadas de cebolla caramelizada y cocerlo todo junto durante un minuto. Escurrir en un colador y pasar a un cuenco.

Añadir al cuenco los huevos y un pellizco de sal. Batir enérgicamente con un tenedor. La patata debe quedar bien impregnada de huevo.

Colocar una sartén al fuego con una gota de aceite y cocer la tortilla a fuego medio-bajo, hasta que esté al gusto (bastan pocos minutos). Darle la vuelta para cocerla por ambos lados.

PASTAS

Macarrones con tomate

Yo no les echo una, sino dos guindillas para dar mayor alegría a este sencillo pero suculento plato. A cada cual, como se le antoje.

30' 2 pers. Baja

Ingredientes

150 g de macarrones estriados
2 tomates
2 dientes de ajo
1 guindilla
aceite de oliva virgen extra
125 ml de vino blanco
sal y pimienta
albahaca fresca

Preparación

Pelar y laminar los ajos. Dorarlos en una sartén honda, junto con la guindilla. Añadir el tomate pelado y troceado. Salpimentar, añadir el vino blanco y cocinar a fuego medio hasta que se evaporen todos los líquidos.

Mientras, hervir la pasta. Cuando falten un par de minutos para que esté al punto, escurrirla y reservar un poco de agua de la cocción.

Pasar la pasta a la sartén con la salsa de tomate. Remover para integrar. Añadir el agua de la cocción, dejar en el fuego hasta que se evapore y añadir la albahaca cortada con las manos.

Decorar el plato con hojas de albahaca.

Fideos a la cazuela

¡Ojo al dorar los fideos en el horno! Lo hemos puesto a 200 °C y el error más común es chamuscarlos. Solo necesitamos que tomen color antes de la cocción y en dos minutos están hechos.

45' 2 pers. Media

Ingredientes

150 g de fideos del número 2
200 g de costilla de cerdo troceada
2 salchichas de cerdo
1/2 pimiento verde
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de tomate frito
50 ml de aceite de oliva
100 ml de vino blanco seco
caldo de verduras

Preparación

Trocear las salchichas, pelar y picar fina la cebolla y el ajo, y cortar el pimiento pequeño.

Calentar el aceite en una cazuela a fuego medio y añadir las salchichas, la costilla de cerdo, la cebolla, el ajo y el pimiento. A los 5 minutos, añadir el tomate y el vino. Dejar cocer a fuego medio unos 25 minutos, cuidando de que no se queme.

Precalentar el grill del horno a 200 °C.

Disponer los fideos en una bandeja de hornear, con un poco de aceite, e introducirlos en el horno un máximo de 2 minutos para dorarlos. Sacarlos enseguida, pero dejar el horno encendido.

Pasar los fideos a la cazuela del sofrito y cubrir con el caldo de verduras. Hervir durante 8 minutos.

Finalmente, hornear de nuevo durante 2 minutos más.

Plumas estilo boloñesa

Quien no haya comido esta pasta, no ha tenido infancia. La receta clásica con un toque picante. ¡A ver a quién le toca la guindilla!

45' 2 pers. Media

Ingredientes

300 g de plumas
200 g de carne picada de ternera y cerdo, a partes iguales
50 g de tomate natural triturado
1 tira de beicon o panceta
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
1 guindilla
100 ml de vino blanco
aceite de oliva
albahaca fresca
mozzarella *rallada*
cebollino

Preparación

Cocer la pasta siguiendo las indicaciones del fabricante, colar y reservar. Reservar también medio vaso del agua de la cocción.

Pelar y cortar finos la cebolla y el ajo. Pasarlos a una sartén grande con aceite de oliva. Añadir la guindilla.

Cuando la cebolla esté transparente, añadir la carne y el beicon o panceta cortado en tiras. Cocer hasta que empiece a dorar.

Añadir el tomate triturado y el vino. Dejar cocer a fuego medio hasta que el aceite se separe del resto de los ingredientes. Añadir la albahaca cortada con las manos.

Incorporar la pasta y el agua de cocción a la sartén. Dejarlo cocinar hasta que todo quede integrado.

Añadir el queso y pasar al horno a gratinar.

Decorar el plato con cebollino picado.

Rigattoni con pluma de cerdo ibérico

La pluma de cerdo ibérico es una carne muy sabrosa y que se guisa muy bien, gracias a su elevada infiltración de grasa. Con la pasta hace un plato completo.

1 h 15' 2 pers. Media

Ingredientes

200 g de rigattoni
1 pluma de cerdo ibérico
1 tomate
1/2 cebolla
1/2 berenjena
1 diente de ajo
100 ml de vino blanco seco
100 ml de caldo de verduras
aceite de oliva
mozzarella
albahaca
sal y pimienta recién molida
cebollino

Preparación

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Cortar la berenjena en dados.

En una sartén o cazuela con aceite, rehogar las tres hortalizas durante unos minutos.

Añadir la carne. Cuando empiece a dorarse, incorporar el vino y dejar que se evapore. Incorporar entonces el tomate pelado y troceado y el caldo de verduras.

Dejar cocer a fuego lento durante una hora. Agregar un poco de caldo si es necesario. Transcurrido ese tiempo, probar y ajustar de sal y pimienta y cortar la carne en pequeñas porciones.

Mientras, hervir la pasta el tiempo indicado en el envase. Colarla e incorporarla a la cazuela de la salsa con medio vaso del agua de cocción. Integrar bien.

Añadir el queso y la albahaca cortada con las manos. Hornear a 180 °C durante 5 minutos.

Decorar el plato con cebollino.

Pasta con bogavante y gambas

Si alguien buscaba un bogavante en este libro…, ¡lo encontrará en el apartado de pasta! He aquí unos espaguetis de lujo, un plato suculento que te hará quedar como un rey.

40' 2 pers. Media

Ingredientes

240 g de espaguetis
1 bogavante
6 gambas
1 cebolla tierna
1 diente de ajo
1 tomate
1 l de fumet *de pescado de roca*
50 ml de brandy
1 cucharadita de pimiento choricero
1 cucharadita de pimentón de la Vera
aceite de oliva virgen extra
sal
cebollino

Preparación

Cocer la pasta hasta que quede al dente. Retirar del fuego 2 minutos antes de lo indicado en el envase, colar y reservar.

Cortar el bogavante a lo largo y dorarlo en una sartén grande con aceite de oliva. Reservar.

En la misma sartén, flambear las gambas con el *brandy* y reservar.

Pelar y cortar pequeños el ajo, la cebolla y el tomate y pocharlos en la sartén. Añadir el pimiento choricero y el pimentón y cocinar unos minutos. Agregar un vaso de *fumet* y dejar reducir hasta que se evapore todo el líquido.

Incorporar el bogavante y las gambas, verter el resto del *fumet* y cocinar a fuego medio durante 8 minutos. Probar y rectificar de sal si es necesario.

Retirar el marisco y añadir los espaguetis a la sartén para que se acaben de cocer en la salsa. Remover para que se integre todo.

Servir la pasta junto con el marisco y con cebollino picado.

Espaguetis carbonara

¿Qué te preparas para comer cuando no esperas a nadie? ¡Espaguetis para uno! Sencillos y a tu gusto.

30' 1 pers. Media

Ingredientes

100 g de espaguetis
80 g de guanciale
2 yemas de huevo de corral
50 g de queso pecorino *romano en polvo*
100 ml del agua de la cocción de la pasta
sal gruesa
pimienta negra

Preparación

Cocer los espaguetis en agua hirviendo y con sal gruesa. Escurrir la pasta y reservar 100 ml del agua de la cocción.

Cortar el *guanciale* en tiras y dorarlo en una sartén antiadherente.

Mezclar en un cuenco las yemas con el *pecorino* romano. Batir enérgicamente. Añadir un poco de la grasa derretida del *guanciale*.

Pasar la pasta a la sartén con el *guanciale* y agregar el agua de cocción. Dejar absorber todo y pasarlo rápidamente al cuenco con la crema de huevo y queso. Mezclarlo rápido y servirlo enseguida.

Acompañar la pasta con más queso y pimienta recién molida, al gusto.

Fideos a la cazuela mar y montaña

Una butifarra y una sepia se dan la mano en esta cazuela de fideos. Puedes hacerlos más secos o más caldosos: eso lo dejo en tus manos.

40' 3 pers. Media

Ingredientes

180 g de fideos del número 2
1 sepia mediana
1/2 butifarra
1 cebolla mediana
1 diente de ajo
1 cucharadita de puré de tomate
1 cucharadita de puré de ñora
100 ml de vino blanco
aceite de oliva
cebollino
caldo de pescado

Preparación

Para el sofrito, pelar y cortar la cebolla y el ajo. Dorarlos en una sartén con aceite y añadir el puré de tomate y el de ñora.

Trocear la sepia y agregarla a la sartén. Incorporar al sofrito la butifarra sin piel y desmenuzada. Agregar el vino blanco.

Incorporar los fideos a la misma sartén y remover. Cubrir con el caldo de pescado, mantener en el fuego durante 6 minutos y gratinar en el horno unos 3 minutos.

Decorar el plato con cebollino picado.

Tallarines con gambas

Lo mejor de la gamba está en la cabeza. Y aquí lo aprovechamos. Ese jugo, unido al sofrito con la guindilla picantita, es sin duda lo que convierte a este plato en un triunfador.

30' 2 pers. Media

Ingredientes

150 g de tallarines
100 g de gambas
300 ml de fumet *de pescado*
2 cucharadas de tomate natural triturado
1 diente de ajo
1 guindilla
50 ml de brandy
aceite de oliva virgen extra
albahaca fresca
sal y pimienta
cebollino

Preparación

Reservar 4 gambas enteras para decorar el plato. Cortar las cabezas al resto y reservar las colas.

Pelar y laminar el diente de ajo, partir la guindilla y dorarlos juntos en una sartén con aceite.

Incorporar las cabezas de las gambas, verter el *brandy* y flambear. Añadir el tomate triturado y remover. Agregar 200 ml de *fumet* y mantener 10 minutos a fuego vivo, aplastando las cabezas con la base de un cucharón para sacarles el jugo.

Pasar las cabezas de las gambas a un colador, sobre un cuenco, y aplastarlas bien para extraer los líquidos. Añadir el *fumet* restante al cuenco y pasarlo todo de nuevo a la sartén, esta vez a fuego lento.

Mientras, hervir la pasta en agua con sal el tiempo indicado en el paquete menos 2 minutos. Pelar las colas de las gambas y quitarles el intestino. Lavar y cortar la albahaca.

Pasar la pasta a la sartén con la salsa, incorporar las gambas y la albahaca. Remover enérgicamente. Añadir pimienta recién molida.

Servir, decorando los platos con las gambas reservadas al inicio y cebollino picado.

PESCADO,
MARISCO
Y MOLUSCOS

Calamares rellenos

Un plato clásico y familiar. Quizás esta receta, con butifarra, sea la más conocida. Si ya te la sabías, tengo otras versiones, por ejemplo, los calamares rellenos de colas de gambas.

2 h 20' 4 pers. Media

Ingredientes

8 calamares medianos
1 butifarra
3 tomates maduros
3 cebollas
2 dientes de ajo
1 huevo
250 ml de aceite
250 ml de vino blanco
sal y pimienta
cebollino

Preparación

Limpiar los calamares, separar las patitas y reservar las bolsas. Picar las patitas con un cuchillo.

Pelar y picar fino las cebollas, ponerlas a dorar en una sartén con aceite y añadir las patitas. Sofreír.

Incorporar a la sartén la carne de la butifarra, rectificar de sal y pimienta, y ligar con un huevo batido.

Rellenar los calamares con esta mezcla y cerrar con un palillo.

Colocar los calamares en una cazuela. Agregar los tomates, las cebollas y los ajos, limpios y troceados. Incorporar el aceite y el vino.

Cocer a fuego vivo. Cuando haya subido la temperatura al máximo, reducir a fuego lento y dejar cocer aproximadamente 2 horas. Controlar de vez en cuando e ir moviendo la cazuela con las dos manos.

Decorar el plato con cebollino picado.

Lomo de salmón con patatas panaderas

Las patatas panaderas, fritas en aceite y acabadas en el horno, son un acompañamiento clásico del pescado. Unos pimientitos acaban de dar color a la guarnición.

30' 2 pers. Baja

Ingredientes

2 lomos de salmón
2 patatas
1 cebolla tierna
1 diente de ajo
1 guindilla
1 yema de huevo
1 cucharadita de pimentón
aceite de oliva virgen extra
sal y pimienta
eneldo

Preparación

Precalentar el horno a 220 °C.

Pelar y cortar la cebolla en plumas y ponerla a pochar en una sartén con aceite. Reservar.

Pelar y cortar las patatas en rodajas y freírlas en abundante aceite, con el diente de ajo en láminas y la guindilla. Retirar en cuanto cojan color.

Pasar la cebolla a una bandeja de hornear, colocar encima las patatas y disponer el salmón. Salpimentar y rociar con unas gotas de aceite.

Hornear unos 8-10 minutos.

En un cuenco pequeño, mezclar la yema con el pimentón y un poco de aceite de oliva.

Sacar la bandeja del horno. Emplatar, pintar el lomo de salmón con la salsa de yema de huevo y terminar con unas hojas de eneldo.

Merluza en salsa verde

Una receta tradicional de la gastronomía vasca, pero que es ya patrimonio de todos. No se sabe qué está más rico, si la tierna merluza o esa salsa que la baña.

1 h 30' 2 pers. Media

Ingredientes

2 lomos de merluza
12 almejas
5 puntas de espárragos
100 g de guisantes congelados
1 huevo
1 cebolla
1 guindilla
2 dientes de ajo
125 ml de vino blanco o cava
250 ml de caldo de pescado
1 cucharada de harina
aceite de oliva
sal
perejil

Preparación

Poner las almejas en agua fría y sal gorda y dejarlas una hora para eliminar la arena. Transcurrido ese tiempo, lavar bajo el grifo para quitar el exceso de sal. Ponerlas a calentar en una sartén tapada durante 2 minutos para que se abran. Reservar por un lado las almejas abiertas y, por otro, el líquido que han soltado.

Hervir el huevo 10 minutos con agua y sal. Reservar.

En una sartén con aceite de oliva, dorar la merluza y retirar.

En la misma sartén, dorar la cebolla cortada en plumas junto con la guindilla y los ajos y cocinar a fuego medio durante 3 o 4 minutos, sin que lleguen a dorar.

Añadir la harina y cocinar 3 minutos más. Añadir el agua de las almejas junto con el vino o el cava y dejar cocer hasta que se evapore el alcohol. Añadir el caldo de pescado.

Incorporar la merluza, las almejas, los guisantes, las puntas de espárragos y, al final, el huevo duro. Decorar con perejil.

Tataki de atún

La combinación perfecta entre lo crudo y lo cocinado: eso es el tataki. El marinado en salsa de soja potencia su sabor y le da el punto de sal. El secreto, como siempre, es que el pescado sea de la mejor calidad.

35' 2 pers. Baja

Ingredientes

2 lomos de atún
100 ml de salsa de soja
pimienta negra en grano
cilantro (o perejil)
wasabi
aceite de oliva

Preparación

Macerar el atún durante 30 minutos en la salsa de soja con el wasabi, el cilantro y la pimienta. Darle la vuelta a los 15 minutos.

Secar con papel de cocina y pintar con aceite. Marcar a la plancha.

Dejar enfriar y secar. Decorar al gusto.

Tartar de atún

En el aliño está el secreto; cada cual que regule las proporciones de los ingredientes a su gusto.

15' 2 pers. Baja

Ingredientes

1 lomo de atún, de 150 g, congelado
salsa Perrins
salsa Tabasco
aceite de oliva
pimienta
cebollino

Preparación

Dejar descongelar el atún y cortarlo en pequeños dados.

Aliñar con salsa Perrins, salsa Tabasco, aceite de oliva, pimienta y cebollino.

Montar el tartar en un molde y decorar el plato con cebollino picado.

Pizza de berenjena con atún encebollado

¡Cómo me gusta el atún encebollado! Sobre una base de berenjena y queso, compone un plato completo. Añado la mermelada al sofrito para contrarrestar la acidez del tomate, pero es opcional.

1 h 2 pers. Media

Ingredientes

100 g de atún fresco
1 cebolla
200 ml de vino blanco
1 berenjena
1 diente de ajo
tomate natural triturado
1 cucharadita de mermelada
2 cucharadas de olivada
mozzarella
aceite de oliva virgen extra
sal y pimienta
albahaca fresca

Preparación

Precalentar el horno a 180 °C, con la función ventilador.

Lavar la berenjena, cortarla longitudinalmente en 2 partes, hacerles unos cortes, salar y dejarla sudar unos minutos. Pasar a una bandeja de horno, regar con un chorrito de aceite y hornear 30 minutos.

Mientras, pelar y dorar el ajo en una sartén con aceite, añadir el tomate triturado y salpimentar. Agregar a la sartén un vaso de vino blanco, incorporar la mermelada y cocinar unos 15 minutos. Añadir la albahaca y una cucharada de olivada.

Sacar la berenjena del horno y colocar sobre cada mitad una cucharada de la salsa. Colocar *mozzarella* por encima y una cucharadita de olivada. Hornear durante 5 minutos en función grill, hasta que se funda el queso.

Para preparar el atún, pelar y cortar la cebolla en juliana, salpimentar y pochar en una sartén con aceite. Añadir un vaso de vino blanco y cocinar a fuego medio unos 25 minutos.

Cortar el atún en dados pequeños y saltearlos en otra sartén con

aceite. Cuando esté dorado, pasarlo a la sartén de la cebolla y mezclar.

Sacar la berenjena del horno y acabar las «pizzas» con los dados de atún encebollado por encima. Decorar con albahaca.

POSTRES

Arroz con leche

Aquí tenemos un plato tradicional, cremoso y dulce. Uno de esos postres sustanciosos y contundentes que nos trasladan a nuestra infancia.

30' 4 pers. Baja

Ingredientes

150 g de arroz bomba
100 g de azúcar
1 l de leche
1 rama de canela
peladura de limón
canela en polvo
sal

Preparación

Hervir el arroz en agua con una pizca de sal. Cocerlo solo 5 minutos y escurrir.

En un cazo, calentar la leche con el azúcar, la piel de limón y la canela. Cuando esté caliente, incorporar el arroz y dejar hervir a fuego lento hasta completar el tiempo de cocción indicado en el paquete.

Pasar el arroz a una bandeja y espolvorear con canela en polvo. Se puede tomar a temperatura ambiente o frío.

Biscuit *glacé*

El *biscuit* es un helado que no necesita heladora, porque con las claras de los huevos batidas a punto de nieve se consigue el punto cremoso. A veces lo sirvo con chocolate negro fundido.

1 h 20' 4 pers. Media

Ingredientes

9 huevos (8 yemas y 1 huevo entero)
130 g de azúcar
250 ml de agua
200 g de nata montada
1 vaina de vainilla
chocolate amargo en polvo

Preparación

Preparar un almíbar con el agua y el azúcar. Añadir la vaina de vainilla abierta. Reservar.

En un cuenco grande, montar las yemas y el huevo hasta blanquear. Incorporar el almíbar, lentamente, sin dejar de batir. Agregar la nata en 3 tandas, con una espátula, y mezclar con movimientos envolventes.

Pasar a un molde forrado de papel film y dejar una hora en el congelador.

Espolvorear con el chocolate en polvo y servir.

Cake de limón glaseado

Esponjoso y muy dulce, pero de consistencia ligera, este bizcocho te hará quedar como un profesional de la repostería cuando, en realidad, es facilísimo de preparar.

1 h 4 pers. Media

Ingredientes

4 huevos
250 g de harina
250 g de mantequilla
250 g de azúcar
1 limón
azúcar glas

Preparación

Dejar la mantequilla unos minutos a temperatura ambiente para que quede blanda. Precalentar el horno a 175 °C en función ventilador. Tamizar la harina.

Engrasar un molde de *plum cake* con mantequilla y espolvorear con harina.

Trabajar la mantequilla en pomada con una espátula hasta que tome consistencia de suflé.

Batir los huevos con el azúcar. Añadir la mantequilla y seguir trabajando hasta que la mezcla quede homogénea. Agregar la harina y trabajar con suavidad.

Una vez esté todo bien integrado, pasar la masa al molde y hornear durante 35 minutos.

Exprimir el limón, colar el zumo y mezclarlo con el azúcar glas y unas gotas de agua. Pintar el cake con el glaseado.

Cheesecake

Está buenísimo tanto frío de nevera como templado. Aquí te doy la receta de pe a pa, confitura incluida.

5 h 4 pers. Media

Ingredientes

100 g de galletas
100 g de mantequilla
400 g de queso Philadelphia
150 g de queso emmental
50 g de queso Idiazábal
400 g de nata al 35 % de M.G.
190 g de azúcar
6 huevos camperos
una pizca de sal

Para la confitura

150 g de arándanos
100 g de fresas
150 g de azúcar
50 ml de oporto
1 rama de canela

Preparación

Para preparar la base, triturar las galletas y mezclarlas con la mantequilla. Cubrir el fondo de un molde de 20 cm de diámetro con la mezcla.

Precalentar el horno a 220 °C.

En un cazo a fuego suave, fundir los quesos junto con la nata y mezclar con el azúcar, la sal y los huevos.

Verter la masa sobre la base y hornear. Transcurridos 35 minutos, apagar el horno y mantener el *cheesecake* entre 5 y 10 minutos más en su interior. Pasado este tiempo, retirar y dejar reposar de 3 a 4 horas en la nevera.

Para preparar la confitura, macerar las frutas en el oporto durante una hora. Luego, calentar a fuego lento junto con el azúcar y la canela hasta que adquiera textura de confitura.

Dejar enfriar la confitura y cubrir el *cheesecake* en el momento de servir.

Coca de San Juan

Cuando se acerca la verbena, ¿por qué comprar la coca si es facilísima de hacer en casa? Con esta receta, no tienes excusa. Es una coca esponjosa, aromática… ¡La auténtica!

1 h 30' 6 pers. Media

Ingredientes

500 g de harina de fuerza
220 ml de leche
100 g de azúcar
1 huevo
60 g de mantequilla
80 g de levadura prensada
7 g de sal
1 limón (la ralladura)
1 naranja (la ralladura)
10 ml de ron
10 ml de Grand-Marnier
1 ml de agua de azahar
piñones
fruta confitada

Preparación

Amasar la harina con la leche, el azúcar, el huevo, la sal, los licores y el agua de azahar, las ralladuras de los cítricos y la levadura. Trabajar la mezcla hasta que quede una masa elástica.

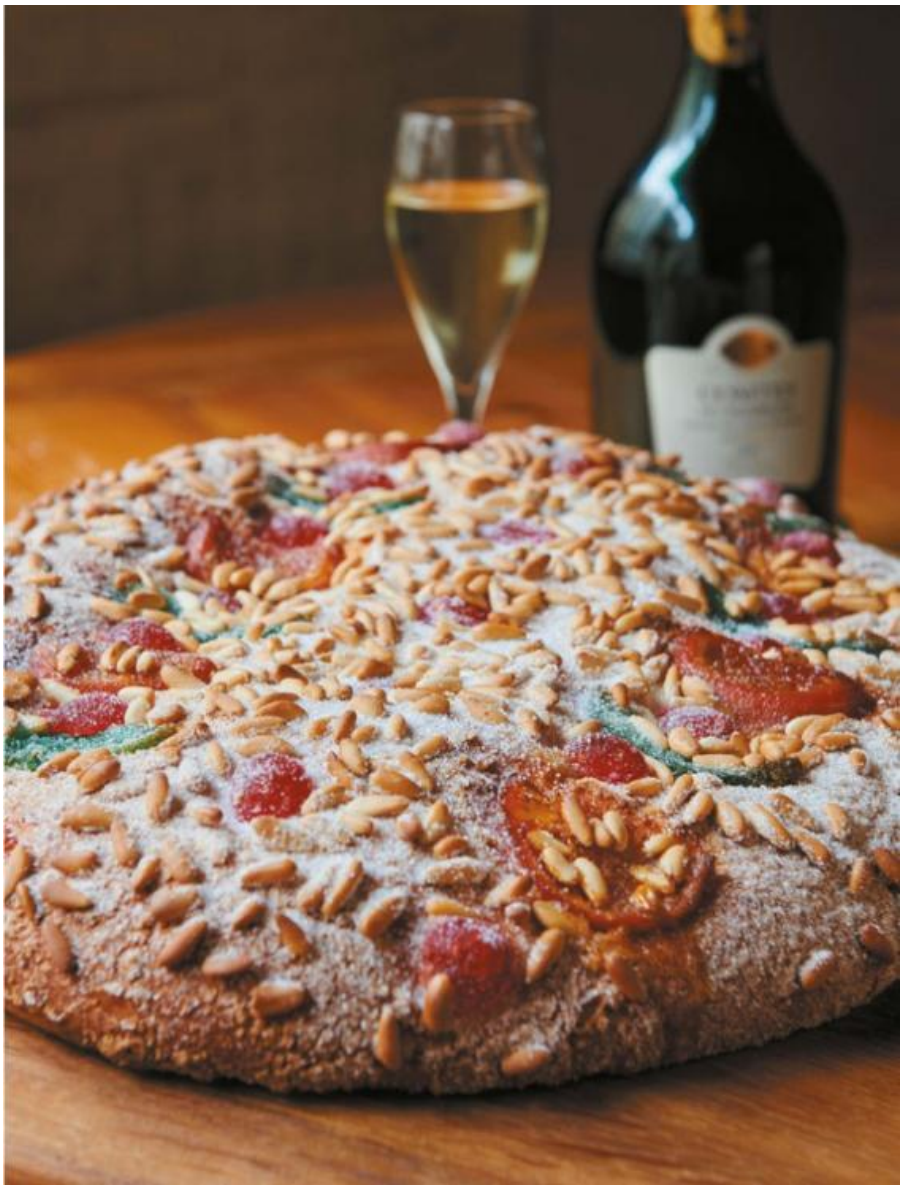
Incorporar la mantequilla. Trabajar la masa y dejar en reposo durante 30 minutos.

Transcurrido este tiempo, extender la masa sobre una mesa y dejar

fermentar en un lugar fresco, tapada con un trapo húmedo.

Una vez haya doblado su volumen, pintar con huevo y decorar con fruta confitada y piñones.

Hornear a 190 °C durante 10 minutos aproximadamente.



Brioches

Esponjosos y dulces, ideales para los desayunos. No son difíciles de hacer, pero requieren práctica, puesto que hay que dominar los tiempos de fermentación y el amasado.

14 h 4 pers. Alta

Ingredientes

500 g de harina de fuerza
250 g de mantequilla
10 g de sal
50 g de azúcar
15 g de levadura fresca
7 huevos

Preparación

Dejar la mantequilla a temperatura ambiente para que quede cremosa.

Mientras, tamizar la harina sobre el cuenco de la máquina amasadora. Añadir la sal y el azúcar y mezclar. Incorporar la levadura desmenuzada y seguir mezclando.

Añadir, uno a uno, 6 huevos y amasar para darle mucha elasticidad a la masa. Cuando se desprenda de las paredes del cuenco, añadir la mantequilla cremosa. La masa tiene que absorber la mantequilla.

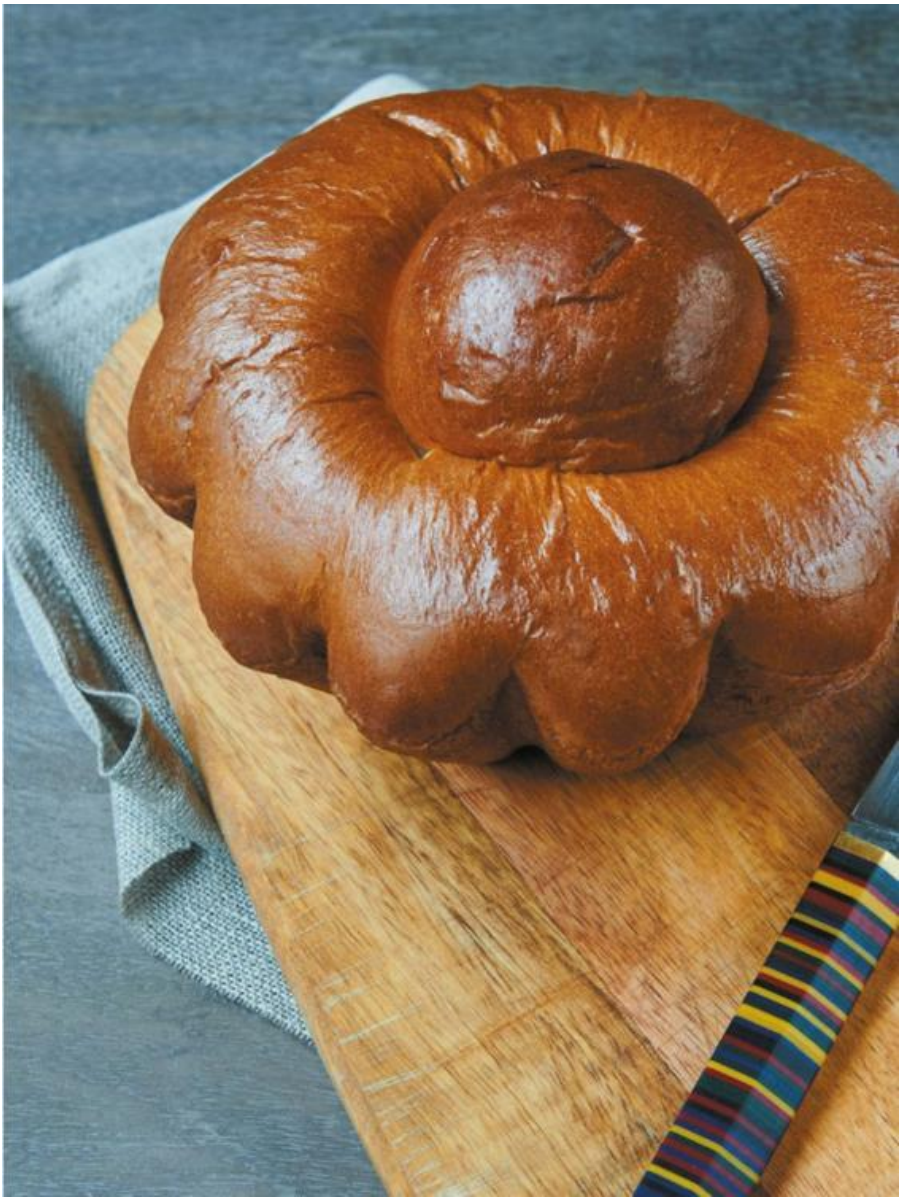
Pasar la masa a una superficie enharinada y amasar con las manos. Formar una bola y dejarla reposar en un cuenco durante una hora a temperatura ambiente, cubierta con un paño.

Volver a amasar con las manos para romper la fermentación. Formar de nuevo una bola y dejarla reposar, esta vez en la nevera, durante 12 horas.

Trabajar la masa de nuevo, dar forma a los brioches del tamaño deseado y dejar fermentar de nuevo 2 horas, a temperatura ambiente.

Batir el huevo restante y pintar los brioches.

Hornear según el tamaño. Si hemos hecho brioches pequeños (bolitas de 35 a 50 g), son necesarios de 6 a 7 minutos entre 200 y 210°C. Si los hemos hecho grandes (de 250 a 300 g), cocerlos 15 minutos a 180 °C.



Hojaldre de manzana

Facilísimo, rápido y delicioso. Para enamorar. Si lo quieres con crema pastelera, en el capítulo Postres te cuento cómo hacerla.

45' 4 pers. Media

Ingredientes

1 lámina de hojaldre de mantequilla
1 manzana golden
1 cucharada de azúcar
1 huevo
mermelada de albaricoque o melocotón

Preparación

Pelar la manzana, reservar la piel y el corazón, y cortar la pulpa en medias lunas.

Estirar el hojaldre, pintarlo con la mermelada y cubrirlo con las medias lunas de manzana. Pintar con el huevo batido y espolvorear el azúcar por encima.

Hornear la tarta a 180 °C, en función ventilador, durante 40 minutos o hasta que el hojaldre quede dorado por abajo.

Mientras, preparar la gelatina. Poner a hervir en un cazo con agua la piel y el corazón de la manzana. Añadir una cucharada de mermelada. Hervir hasta que espese y colar.

Al sacar la tarta del horno, pintar con la gelatina de manzana.

Île flottante

Un dulce resultón, casi diría sofisticado, para impresionar. Parece sencillo, pero los merengues requieren práctica. Si no lo has hecho nunca, ¡todo es empezar!

1 h 4 pers. Alta

Ingredientes

350 ml de claras de huevo (6 o 7 claras)
200 g de azúcar
1 cucharada de azúcar avainillado
10 g de mantequilla

Para la crema inglesa

6 yemas de huevo
110 g de azúcar
500 ml de leche
1 vaina de vainilla

Para el caramelo

200 g de azúcar

Preparación

Empezar por la crema inglesa. Hervir la leche con la vaina de vainilla abierta.

En un cuenco grande, batir las yemas con el azúcar hasta blanquear. Agregar la leche caliente, poco a poco.

En un cazo, llevar a fuego suave y remover continuamente hasta que espese. Retirar, colar y batir con energía. Reservar.

Untar un molde para suflé con mantequilla y espolvorearlo con azúcar.

Montar las claras a punto de nieve. Añadir el azúcar y el azúcar avainillado. Llenar el molde y meterlo en el horno al baño maría, a 130 °C, durante 35 minutos.

Transcurrido este tiempo, retirar y dejar enfriar.

En una bandeja redonda y honda, verter la crema inglesa hasta cubrir 3 centímetros, aproximadamente.

Desmoldar la *île flottante*, retirar el líquido y colocar sobre la crema inglesa.

En un cazo, calentar el azúcar a fuego medio. Remover con una cuchara de madera y esperar hasta que se funda y tome un color dorado. Verter el caramelo por encima de la *île flottante* formando hilos.

Llevar a la mesa con el resto de la crema inglesa en una salsera.

***Pavlovas* mini** con higos

Le saco el máximo partido al procesador de alimentos y a la batidora con el accesorio de varillas. Pero si vas sobrado de energía, puedes hacerlo a mano, ¡campeón!

1 h 10' 4 pers. Alta

Ingredientes

Para el merengue

4 claras de huevo
1 cucharadita de sal
200 g de azúcar glas
esencia de vainilla (opcional)

Para el relleno

500 ml de nata para montar
80 g de azúcar glas
300 g de higos

Preparación

Para preparar el merengue, colocar el azúcar en el procesador de alimentos y trabajar 3 minutos a la máxima potencia. Poner las claras de huevo en una olla de inducción, junto con la sal, y batir con las varillas a la máxima velocidad durante 6 minutos.

Dejar reposar un par de minutos y añadir el azúcar. Volver a batir a máxima velocidad durante un minuto. En este punto, puedes añadir unas gotas de esencia de vainilla. El merengue tiene que quedar brillante y espumoso.

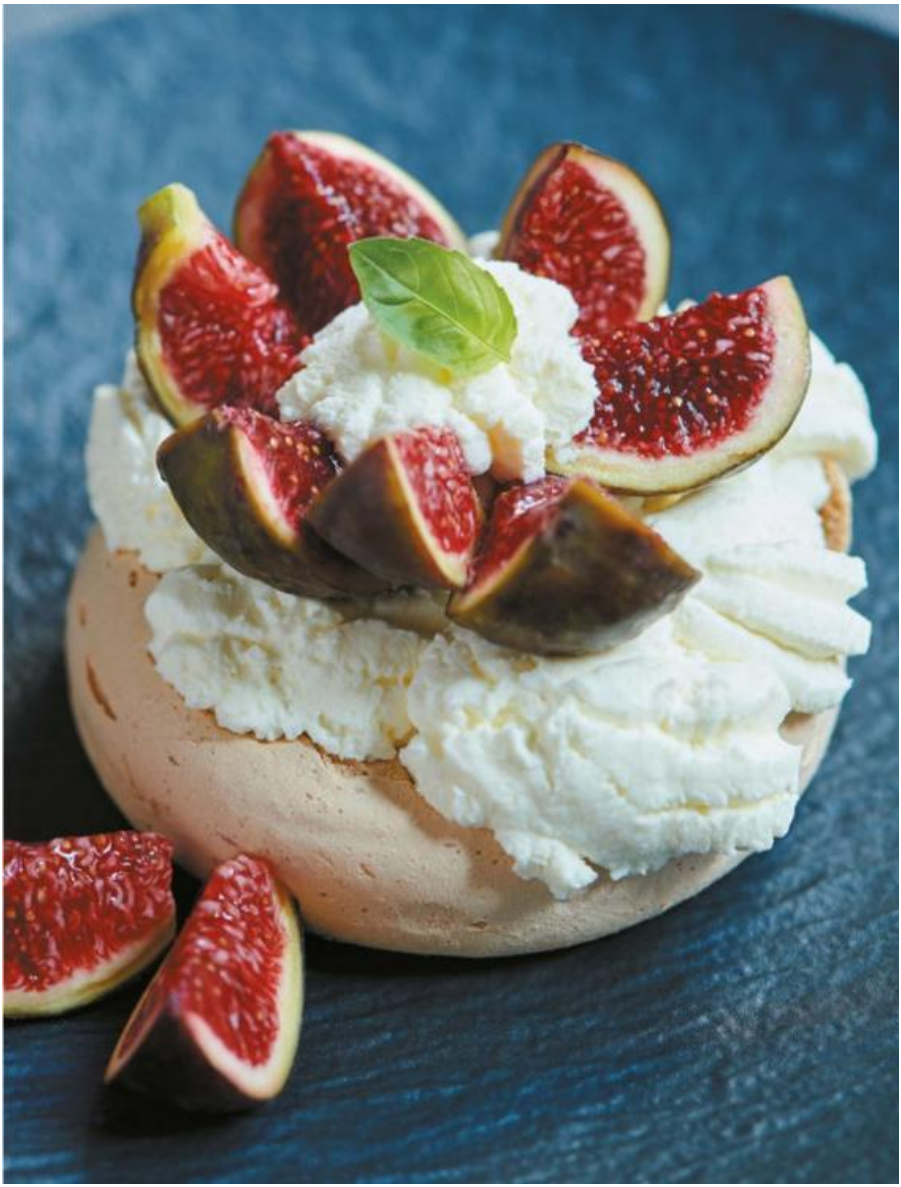
Cubrir una bandeja con papel de horno. Pasar el merengue a una

manga pastelera.

Para hacer los nidos, formar círculos de merengue sobre el papel, unos encima de otros, al menos tres capas. Hornear los merengues 1 hora a 100 °C.

Vamos a por el relleno. En la olla de inducción bien limpia, colocar la varilla, añadir la nata y batir a la máxima velocidad durante 2 minutos. Añadir el azúcar y volver a batir 3 minutos más.

Sacar los nidos del horno, deben haber endurecido. Rellenarlos de nata montada y culminarlos con los higos.



Pavlova con frutos rojos

Me apasionan los merengues, por eso en mi libro vienen unos cuantos, y entre ellos, la *Pavlova* es la reina. Una tarta con nombre de bailarina rusa no puede fallar si lo que queremos es impresionar en la mesa.

2 h 20' 4 pers. Alta

Ingredientes

4 claras de huevo
200 g de azúcar
1 gota de vinagre
1 gota de Cointreau (opcional)
crema de leche para montar
fruta de temporada: fresones, melocotones, nectarinas, frutos rojos...
1 limón (el zumo)

Preparación

Montar las claras a punto de nieve con la batidora eléctrica. Añadir el azúcar y batir hasta que el merengue esté brillante y no se note el azúcar. Añadir también el vinagre y, opcionalmente, un poco de Cointreau.

Colocar papel de hornear sobre la rejilla del horno y extender el merengue dentro de un aro. Hornear durante 15 minutos a 120 °C. Después bajar la temperatura a 100 °C y hornear 2 horas más. Desmoldar y reservar.

Lavar la fruta escogida (pueden ser fresones, frutos rojos, melocotones, nectarinas..., según la temporada). Macerarla con el

zumo de limón y una cucharada de azúcar.

Montar la crema de leche en un punto suave. Cubrir el merengue con esta crema y adornar con la fruta elegida.

Torrijas con crema quemada

Las torrijas de la abuela, de toda la vida. Consistentes y extranutritivas. En el pueblo, cuando una señora anunciaba torrijas para todos, aparecían niños en tropel. Yo me pondría a correr hoy también.

45' 2 pers. Media

Ingredientes

4 rebanadas de pan de molde artesano
500 ml de leche entera fresca
200 ml de nata
1 vaina de vainilla
1 huevo
harina
azúcar
aceite de oliva

Para la crema pastelera

250 ml de leche entera
50 g de azúcar
2 yemas de huevo
1 vaina de vainilla
20 g de maicena

Preparación

En un cazo, calentar el medio litro de leche, la nata y la vainilla. Dejar reposar media hora. Mojar el pan en la mezcla. Enharinar y pasar por el huevo. Freír en aceite de oliva y secar con papel de cocina.

Para preparar la crema pastelera, hervir la leche con la vainilla.

Blanquear las yemas con la maicena y el azúcar y añadirlas a la leche.

Remover continuamente hasta el punto de ebullición, colar y dejar enfriar.

Poner la crema pastelera sobre las torrijas, espolvorear con el azúcar y quemar la superficie.

Chuchos hojaldrados con crema pastelera

Contundentes y deliciosos, un *chucho* te alimenta durante horas. Evita el exceso de aceite porque puede ser indigesto.

1 h 4 pers. Alta

Ingredientes

1 lámina de hojaldre
aceite de oliva suave
azúcar

Para la crema pastelera

500 ml de leche
125 g de azúcar
3 o 4 yemas de huevo, según el tamaño
20 g de maicena
vainilla, canela en rama o piel de limón, al gusto

Preparación

Para la crema, blanquear las yemas de los huevos con el azúcar. Añadir la maicena.

Poner la leche a hervir con la vainilla, la canela o el limón, según el gusto de cada cual. En cuanto empiece a hervir, añadir a las yemas.

Remover con las varillas y poner al fuego. Remover continuamente hasta que arranque el hervor. Retirar enseguida y continuar removiendo enérgicamente unos segundos más. Dejar enfriar, removiendo a menudo.

Para preparar los *chuchos*, cortar el hojaldre formando triángulos,

enrollarlos y planchar un poquito con la mano. Dejarlos reposar durante 30 minutos.

Freír a 140 °C con aceite de oliva, secar el exceso de grasa con papel de cocina y rebozarlos con azúcar.

Una vez fríos, rellenar con la crema utilizando una manga pastelera.

Crema catalana

Aquí tenéis la receta clásica, la de toda la vida, que es bien fácil, aunque yo suelo hacer la crema con el procesador. Se suele poner canela, pero a mí me gusta mucho la vainilla. Puedes hacerla a tu gusto.

20' 4 pers. Baja

Ingredientes

500 ml de leche entera fresca
3 yemas de huevo
100 g de azúcar
20 g de maicena
1/2 cáscara de limón
1 vaina de vainilla

Preparación

Reservar un vaso pequeño de leche. Calentar el resto en un cazo, con la piel del limón y la vainilla. Mantenerla caliente, pero sin que llegue a hervir.

En un cuenco, batir las yemas con el azúcar hasta blanquearlas. Reservar.

Disolver la maicena en el vasito de leche reservado. Añadir esta mezcla al cuenco con las yemas.

Retirar la piel del limón y la vainilla del cazo y añadir, despacio, la mezcla del cuenco.

Calentar la crema hasta que espese, sin dejar de remover con una espátula de madera.

Colar la mezcla y repartirla en cazoletas de postres. Cubrir la crema con azúcar y quemarlo con un soplete o una plancha. Dejar enfriar en la nevera.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos los que habéis comprado, regalado y compartido mi libro. Espero que os haya gustado, que hayáis cocinado y que guardéis estas recetas para disfrutarlas con los vuestros. Será un placer ver cómo las adaptáis y las hacéis en vuestra casa.

Gracias a mi familia y mis amigos por apoyarme en los meses durante

los cuales preparamos cada receta con la ilusión de compartirla con todos vosotros. Especialmente a Bochi, por sus correcciones, revisiones y constante atención para que el libro fuese una realidad; a Marga, por darme consejos y ayudarme a sacar la mejor versión de cada plato; a Pepo, por su implicación y sofisticación; y a todos los proveedores y marcas con los que trabajo día tras día y que confían en mí para sacar el mayor partido a sus productos.

Y, sobre todo, gracias a ti, que sujetas este libro, porque sin tu apoyo esto no sería posible. Y, recuerda, lo mejor de la vida siempre se cocina a fuego lento.

Mis mejores recetas

Rafuel

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño © de la imagen de la portada, Xavier Torres-Bacchetta

© Rafael Antonín, 2021

© de las fotografías, © Moneo; © Foodcollection / Getty Images; © Ivan *Getty Images; © Milanfoto* Getty Images; © Crispin la valiente / Getty Images

© del diseño, maquetación y retoque fotográfico: Australia Comunicación e Imagen, S. L.

© del prólogo: Bochi Antonín, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona **www.editorial.planeta.es**
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): abril de 2021

ISBN: 978-84-08-24220-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!